Trainingsplan

Full Body Women

Starter

Programm Start

Date

Häufigkeit: 2 - 3 x pro Woche

Dauer in [Wo] **8**

Pausenlänge [s]: 60

Geschwindigkeit [s] 1-0-1

Ausdauer / Endurance

Warm-up	**10 min**	**140 bpm**
Cardio	**25 min**	**- bpm**
Cool Down	**5 min**	**120 bpm**

spez. Cardioplanung

athletic.ch fitness

	Split	Gerät Nr		Date	Woche 1 / 2	Date	Date	Woche 3 / 4	Date	Date	Woche 5 / 6	Date	Date	Woche 7 / 8	Date
Warm UP	A	-	WH												
			Gew												
			OK												
Beinpresse **Leg Press**	A	1	WH	12	12	12	12	12	12		12	12	12		
			Gew												
			OK												
Multi Hip	A	3	WH	12	12		12	12			12	12		12	12
			Gew												
			OK												
Beinbeuger **Leg Curl**	A	4	WH	12	12		12	12			12	12		12	12
			Gew												
			OK												
Beinstrecker **Leg Extension**	A	5	WH	12	12		12	12			12	12		12	12
			Gew												
			OK												
Adduction	A	6	WH	12	12		12	12			12	12		12	12
			Gew												
			OK												
Abduction	A	7	WH	12	12		12	12			12	12		12	12
			Gew												
			OK												
Brustpresse **Chest Press**	A	9	WH	12	12		12	12			12	12		12	12
			Gew												
			OK												

Armstrecker **Arm Extension**	A	**10**	WH	12	12						12	12						12	12						12	12					
			Gew																												
			OK																												
Bauchmaschine **Abdominal Crunch**	A	**11**	WH	20	20						20	20						20	20						20	20					
			Gew																												
			OK																												
Rückenstrecker **Back Extension**	A	**12**	WH	20	20						20	20						20	20						20	20					
			Gew																												
			OK																												
Rudern hoch **Upper Back**	A	**13**	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12				
			Gew																												
			OK																												
Latissimus	A	**14**	WH	12	12						12	12						12	12						12	12					
			Gew																												
			OK																												
Beinheben **Leg raises**	A	**47**	WH	20	20						20	20						20	20						20	20					
			Gew																												
			OK																												
seitliches Aufrichten **Lateral Flex**	A	**43**	WH	20	20						20	20						20	20						20	20					
			Gew																												
			OK																												
Cool Down / Stretching	A	**-**	WH																												
			Gew																												
			OK																												
	A		WH																												
			Gew																												
			OK																												